कुण्डलिनी योग :
मन्त्र र सङ्गीतसँगको अन्तर सम्वन्ध

सुवास आचार्य

विषय प्रवेश

कुण्डलिनी जागरण तथा योग आज सर्वव्यापी चासोको रूपमा रहेको छ । प्राकृतिक प्रकोप, युद्ध र आक्रमणहरू झेल्दै बचेखुचेको यो सम्पदा हाल तन्त्र योगको रूपमा चर्चामा रहेको छ । आधुनिक समयमा स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, रजनीस ओसो, महेश योगी, स्वामी रामा लगायतका योगीहरूको योगदानमा फैलन प्रारम्भ गरेको योग अहिले विश्वव्यापी जनलहरको रूपमा अघि बढेको देखिन्छ ।

यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे भनेर ऋषिमूनीहरूले यो नर शरीरलाई ब्रह्माण्डको शूक्ष्म रूप (नमुना) को रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ । हाम्रो दृश्य अदृश्य, स्थुल, सूक्ष्म व्यक्तित्व रहस्यपूर्ण र पूर्ण वैज्ञानिक रहेको छ । आत्मालाई परमात्मासँग जोड्ने योगले शरीर, मन र भावनालाई सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुर्‍याउँछ । कुण्डलिनी योग, मन्त्र तथा सङ्गीतसँग अभिन्न रूपमा जोडिएको छ । शारीरिक विषयसँग मात्र नभएर व्यक्तिको मानसिक तथा आत्मिक पक्षसँग पनि सम्बन्धित रहेका छन् । आधुनिक समयमा मानिसको जिन्दगी र विचार पद्धति विकृतिपूर्ण हुँदैगइरहेको छ । यस्तो परिवेशमा कुण्डलिनीको अभ्यास अर्थपूर्ण हुने देखिन्छ ।

योग अभ्यासको मूलभूत रूपमा दुई तरिकाहरू रहेका छन्- क) पतञ्जली ऋषिकृत अष्टाङ्ग योग (राजयोग) र ख) तन्त्रयोग । यो रहस्य र व्यापकताको ज्ञान आर्जनको लागि शरीरमा रहेको शक्ति केन्द्र तथा जागरण र अभ्यासका वारेमा ज्ञान हुन जरुरी रहेको छ । तन्त्रयोगसँग सम्बन्धित कुण्डलिनी जागरण, मन्त्र तथा सङ्गीतको विशेष महत्त्व रहनुका साथै यसले विविध पक्षहरू समेटेको छ ।

कुण्डलिनी योग

तन्त्रको भाषामा भन्ने हो भने ध्यानको अभिप्राय सुप्त अवस्थामा रहेको कुण्डलिनी शक्तिलाई जगाई षट्चक्र भेदन गर्दै सहस्रार चक्रमा शिवसँग मिलन गराउने रहेको छ । तसर्थ कुण्डलिनी जागरणको कुरा गर्दा क्रमिक रूपमा चक्रहरूको जागरणलाई नै प्रमुख विषयको रूपमा लिएको पाइन्छ । विशेषत मूलाधार चक्र र स्वाधिष्ठान चक्रमा अपान प्राण नै कुण्डलिनी शक्ति हो । सुषुम्नाको मूलद्वारमा यो शक्ति विराजित छ । हाम्रो नाभिबाट तीन इन्च तल यसको केन्द्र मानिन्छ । कफ या पित्तको कारण यसको द्वार बन्द हुन्छ र इडा र पिंगलामा चल्ने शक्ति सुषुम्नामा उर्ध्वरेत हुँदैन । यसै शक्तिलाई उर्ध्वरेत गर्ने प्रक्रियालाई नै कुण्डलिनी जागरण भनिन्छ ।

शरीरस्थ शक्ति केन्द्रहरूलाई हामी चक्रको नामले जान्दछौं । यहि चक्रमा निहित शक्तिहरूको जागरणलाई अतिन्द्रिय ज्ञान, ब्रह्मवर्चस तथा अर्वाचीन तन्त्र ग्रन्थहरूमा कुण्डलिनी जागरणको नाममा चर्चा गरेको पाइन्छ । तन्त्रशास्त्र तथा योग ग्रन्थहरूमा यी चैतन्य उर्जा केन्द्रहरूलाई चक्रको संज्ञा दिइएको छ । शरीरशास्त्री तथा चिकित्सा विशेषज्ञहरूले यी उर्जा केन्द्रहरूलाई अंतः स्रावी ग्रन्थी (Endocrine Gland) सँग तुलना गरेको देखिन्छ । यी उर्जा क्षेत्र (चक्र)हरूको विवेचना वेद, उपनिषद् तथा आयुर्वेदहरूमा पनि रहेको पाइन्छ ।[१]

जुन प्रकारले मेसिनमा क्वाइल्स हुन्छन्, जसको माध्यमबाट विद्युतधाहरू गुज्रन्छन् । ती क्वाइल्सहरू सुनिश्चित क्षेत्रमा सुनिश्चित कार्य गर्दछन् । त्यसै प्रकारले हाम्रो शरीरमा मेरूदण्डको मध्यबाट गएको, सुषुम्ना नाडीमा जुन क्वाइल्स अर्थात् कुण्डल छन् । त्यसमा प्रवाहित भएको जिवनी शक्तिलाई नै कुण्डलिनी शक्ति भनिन्छ । नाडीमा भिन्न भिन्न स्थानमा इडा र पिंगला नाडीको क्रम हुँदाखेरि जहाँ जहाँ क्रसिङ्ग प्वाइन्टस् अर्थात् दुई नाडीहरू एक आपसमा काटिएका स्थानहरू आउँछन् । तिनिहरूलाई नै बाटो बनाएर काट्दै जब सुषुम्ना गुज्रन्छ, तब ति स्थानहरूमा क्वाइल्स पैदा हुन जान्छन्, यसैलाई

नै चक्र भनिन्छ ।[२] यहि चक्रहरूको क्रमिक जागरणनै कुण्डलिनी जागरण हो । हरेक मेरूदण्डधारी प्राणीको मेरूदण्डको सर्वनिम्न प्रान्तमा यो कुण्डलिनी शक्ति विराजित छ । पशुपक्षी आदि तिर्यक् प्राणीहरूले यो गर्न सक्दैनन् । आध्यात्मिक साधनाद्वारा प्रत्येक बुद्धिमान् मनुष्यले मात्र आफूभित्र भएको यो सञ्चित दैवी शक्तिलाई जागृत गर्न सक्दछन् ।

चक्रहरूको संख्याको बारेमा शास्त्रहरूमा एकमत रहेको पाइँदैन । मूलतः अहिले सामान्यतया अध्ययन र प्रचलनमा रहेको चक्रको संख्या सहस्रार चक्र सहित सात रहेको छ । कतिपय ग्रन्थमा सहस्रारलाई चक्रको रूपमा नलिई षट्चक्रको (मूलाधार देखि सहस्रार सम्मका) व्याख्या गरेको पनि पाइन्छ । प्रमुख चक्रहरू निम्नानुसार रहेका छन् ।

१) मूलाधार चक्र (Root chakra/Pelvic plexus / Coccyx Centre)

मूलाधार चक्र हाम्रा दुई किसिमका इन्द्रिय मध्ये कर्मेन्द्रिय अन्तर्गत पर्ने एक महत्त्वपूर्ण चक्र हो । यस क्षेत्रका चार मुख्य धोत्र छन्, जसलाई शास्त्रमा चारपत्र कमलको रूपमा चर्चा गरिएको छ । ती क्षेत्रहरू- १. गुदा २. लिंग ३. नाभि र ४. हृदय हुन् । यसका चार दलमा व, श, ष, स अक्षरहरू रहेका छन् र यसबाट धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष यी चार मुख्य वृत्ति पनि नियन्त्रित हुन्छन् ।[३] चतुर्दल कमलका बीचमा षट्कोण आकारको,जहा अग्नि ज्वाला प्रज्वलित भइरहेको छ सोही अग्निको माझमा रहेको ज्योर्तिमय शिवलिङ्ग, जसलाई साढेतीन फन्कोमा बेरिएर कुलकुण्डलिनी शक्ति विराजित रहेको कुरा शास्त्रहरूमा वर्णन गरिएको पाइन्छ । यो ईडा, पिङ्गलार सुषुम्ना यी तीन नाडीहरूको संगम तथा उत्पत्ति स्थल हो । यसकारण यसलाई युक्त त्रिवेणी भनिन्छ ।[४]

लं बीजको साथमा सुनजस्तो पहेंलो चतुष्कोण, सुगन्धयुक्त पृथ्वी तत्त्वलाई यहाँ ध्यान गरियो भने शरीरमा लघुता अर्थात् हलुङ्गोपन प्राप्त हुन्छ । यो चक्रमा द्विरण्ड नामक सिद्ध र डाकिनी नामक देवी निवास गर्दछिन् । यो क्षेत्र अस्वस्थ भएमा रक्तश्राव, कब्जियत र बवासिर जस्ता रोगहरू लाग्दछन् ।[५] सचेत साधकले शक्ति चालन क्रियाबाट कुण्डलिनी शतिःलाई जगाई आफ्नो अभिष्ट पूरा गर्न सक्छ ।

२) स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral or Sexual Centre)

मूलाधारबाट ६ अङ्गुलमाथि लिङ्गमूलमा यो चक्र स्थित छ । महिलाहरूको स्त्री जननेन्द्रिय जहाँबाट शुरू भएको छ, त्यहाँ अवस्थित छ । स्वाधिष्ठान चक्रलाई शास्त्रमा प्रजापतीको रूपमा मानिन्छ । यस चक्रमा सृष्टि सञ्चालन शक्ति केन्द्रित रहेको मानिन्छ । मं मन र बुद्धि २, मूलाधार क्षेत्रका ४ गरी जम्मा ६ पत्रे कमलको चर्चा यस चक्रमा गरिएको पाइन्छ । यी ६ दलहरूमा ब, भ, म, य, र, ल यी ६ वर्ण र अवज्ञा, मूर्छा, प्रश्रय, अविश्वास, सर्वनाश, कूरता यी ६ वृत्ति स्थित छन् ।[६] वं बीजको अर्धचन्द्रकार ज्योतिले भरपुर जल तत्त्वलाई जसले ध्यान गर्छ, त्यसले क्षुधा, तृष्णा सहन गर्ने र पानीभित्र डुबिरहने शक्ति प्राप्त गर्छ । बाला नामक सिद्ध र राकिनी देवी यहाँ निवास गर्दछिन् ।[७]

मन र बुद्धिको स्वस्थताको लागि कुण्डलिनी शक्ति जागरण अपरिहार्य मान्न सकिन्छ । यसको रहस्य थाह हुन नसकेमा शारिरीक र मानसिक रोगको शिकार तथा क्रोध र लोभले संतप्त गराउँछ । अतः बुद्धिजीवी तथा सुसंस्कृत सन्ततिको लागि पनि स्वाधिष्ठान चक्रमा महत्त्वबोध अपेक्षित देखिन्छ । सदा यौवन र बुद्धिमाका तीक्ष्णता ल्याउनु यस चक्रको साधनाको फल हो ।[८]

३) मणिपूर चक्र (Solar Plexus / Lumbar Centre / Epigastric Sciar plexus)

नाभि क्षेत्रलाई मणिपुर चक्र भनिन्छ । यो जठराग्निको स्थान हो । यसका देवता विष्णु मानिन्छन् । १. ज्ञानेन्द्रिय २. कर्मेन्द्रिय ३. अन्त करण र ४. आत्मा मूलाधार र स्वाधिष्ठान क्षेत्रका ६ गरी जम्मा १० पत्र भएको कमल यस क्षेत्रको प्रतीक हो । यी दश दलमा ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ यी दश अक्षर र लज्जा, पिषुणता, ईर्ष्या, सुषुप्ति, विषाद, कषाय, तृष्णा, मोह, घृणा भय यी दश वृत्ति स्थित छन् ।[९] रं बीजका साथमा त्रिकोण आकृतिको रातोवर्ण भएको अग्नि तत्त्वलाई ध्यान गऱ्यो भने अधिक अन्नपान ग्रहण गर्ने, घाम र आगो सहन गर्ने शक्ति पनि प्राप्त हुनजान्छ । सर्वमङ्गलदायक सिद्ध रूद्र र परम धार्मिक देवी राकिनी यो चक्रमा निवास गर्दछन् ।[१०] पाचन क्रियाको प्रमुख केन्द्र यो क्षेत्र अस्वस्थ हुँदा अपच,

ग्यास, कम्मर दुख्नु जस्ता रोगहरूले आक्रमण गर्दछन् । शक्तिचालन प्रक्रियाले यसलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।[११]

४) अनाहत चक्र (Heart Chakra/Cardic Plexus / Dorial Centre)

अनाहत क्षेत्र भनेको छातीको ठीक बीचमा स्थित हृदय क्षेत्र हो । यो क्षेत्रमा योगीहरू बाह्र पत्र कमलको ध्यान गर्दछन् । माथिका १० पत्र र १. प्राण शक्ति २. इच्छा शक्ति गरी जम्मा १२ पत्रे कमल यसको प्रतीक मानिन्छ । बाह्र दलमा क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ वर्णपुञ्ज र आशा, चिन्ता, चेष्टा, ममता, दम्भ, विवेक, विकलता, अहंकार, लोलता, कपटता, वितर्क र अनुताप यी बाह्र वृत्ति काम गर्छन् । यस क्षेत्रका देवता बायु हुन् ।[१२] यं बीज अवलम्बन गरी वायु तत्त्वको ध्यान गर्नुपर्छ, जो कि गोलाकार र श्यामल वर्ण छ । यो ध्यानमा सिद्ध भएको साधक आकाशगमन र चरा जस्तो उड्न सक्षम हुन्छ । धनुर्धारी पिनाकी र देवी काकिनी यस चक्रमा विराज गर्छन् ।[१३] यो क्षेत्र अस्वस्थ भएमा स्मरण शक्ति कम हुने, रिसाउने, आत्महत्यातिर झुकाव राख्ने जस्ता प्रवृत्तिहरू देखा पर्छन् । अतः यस चक्रको शक्तिलाई जगाइ सर्व रोग निवृत हुनु मानवको ठूलो कर्तव्य हो ।[१४]

५) विशुद्धि चक्र (Caroid Plexus/ Throat / Cervical Centre)

यो चक्र कण्ठमा अवस्थित छ । अनाहत चक्रका बाह्र र १. सत्व २. रज ३. तम ४. आत्मा गरी जम्मा १६ पत्रे कमल यस क्षेत्रको प्रतीक हो । ती दलहरूमा अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अ यी वर्णहरू र षड्ज, ऋषभ, गान्धार, मध्यम, पञ्चम, धैवत, निषाद, ओम, हुम्, फट, वैषट, वषट्, स्वाहा, नमः, विष, अमृत यी सोह्र वृत्तिहरू अवस्थान गर्दछन् ।[१५] आकाश प्रधान यस चक्रका देवता पनि आकाश नै हुन् । यसमा छगलाण्ड नामक सिद्ध र शाकिनी नामक अधिष्ठात्री देवी रहन्छिन् । हं, विज सहित निकै उज्ज्वल, निराकार, आकाश तत्त्वको ध्यानले त्रिकालको ज्ञान साथै अणिमादि अष्टसिद्धि पनि प्राप्त हुन्छन् ।[१६] यो चक्र अस्वस्थ भएमा क्षयरोग, कफ, निमोनियां, दम, बहिरोपन, रक्तश्राप, कर्कश स्वर स्मरण शक्तिको कमी हुन्छ । यसर्थ विशुद्ध चक्रको जागरण अति आवश्यक देखिन्छ ।[१७]

६) आज्ञा चक्र (Third Eye/Medullar Plexus)

भ्रु मध्य भागमा अर्थात् दुबै आँखाको बीचमा पर्ने यो चक्रको मध्यमा प्रकृति र पुरूषको उपासना गरिएको पाइन्छ । यहि स्थानबाट आज्ञाको प्रसारण हुन्छ ।[१८] षट्चक्रमा यो सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण चक्र हो । ध्यानका लागि यो नै सर्वोत्तम चक्र हो ।

यस चक्रको दुवै दलमा क्रमशः हं र क्षं बीजाक्षर रहेको छ । कसैले यसलाई शिव र शक्तिको रूपमा मानेको देखिन्छ । यो चक्रलाई ज्ञान चक्षु, त्रिवेणी तथा शिवको नेत्रको रूपमा पनि सम्बोधन गरेको पाइन्छ ।[१९] ज्योतिष शास्त्रमा आज्ञा चक्र बृहस्पति (गुरू) ग्रह को स्थान हो । बृहस्पति ग्रहले गुरूलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ । गुरू अर्थात देवताहरूको गुरू । तसर्थ आज्ञा चक्रलाई गुरू चक्र पनि भन्ने गरिन्छ ।[२०] यस चक्रको लोक तप र तत्त्व लिङ्ग आकार महत्तत्त्व हो । तत्त्वबीज ॐ र तत्त्वबीजको वहान नाद रहेको छ । यहाँ पद्म कमल अति सुन्दर चन्द्रमा समान स्वेत वर्णको छ । यहाँ रहेका विजाक्षर पनि स्वेत वर्णमा नै रहेको छ ।[२१] यो चक्र पिनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) सँग सम्बन्धित रहेको छ । आज्ञा चक्र अस्वस्थ भएमा इडा, पिंगला र सुषुम्ना जो जीवनको केन्द्र बनाउँछन्, त्यो केन्द्र ढिलो हुन्छ, जसले गर्दा चित्त एकाग्र हुँदैन । भोग, भोक र प्यास नियन्त्रित हुन नसक्ता व्यक्ति विक्षिप्त अवस्थामा पुग्दछ ।

७) सहस्रार चक्र (Crown Chakra/Cerebral Gland)

यो चक्र ब्रह्मरन्ध्रमा प्रतिष्ठित मानिन्छ । ब्रह्मरन्ध्र भन्नाले शीर्ष भाग भन्ने बुझ्न सकिन्छ । भनिन्छ, योगीहरू यही ब्रह्मरन्ध्रबाट टप्किएको अमृत विन्दुलाई ग्रहण गरी चीर कालसम्म समाधिस्त रहन सक्छन् । चक्रका देवता परब्रह्म परमेश्वर मानिन्छन् । जीवन मुक्ति अर्थात् मोक्षको लागि यस चक्रको जागरण अपेक्षित देखिन्छ । यो स्थान शिव र शक्तिको योगको स्थान हो ।[२२] पचासलाई दुईगुणा गर्दा सय हुन्छ । सयलाई दशगुणा गर्दा हजार हुन्छ । यी हजार वृत्तिहरू सहस्रार चक्रबाट

परिचालित हुन्छन् । यी सम्पूर्ण वृत्तिहरूलाई नियन्त्रण गर्नु नै योग हो भनी योगशास्त्रमा भनिएको छ । सजिलो काम होइन तर प्रत्येक चक्रहरूमा जतन, भक्ति र निष्ठाका साथ राम्ररी ध्यान अभ्यास गर्दा यो सम्भव हुन्छ ।[२३]

कुण्डलिनी साधना

कुण्डलिनी शक्ति जागृत गर्न नैष्ठिक तथा श्रद्धावान् साधकले सिद्ध वा पद्मासनमा बसेर सिद्ध गुरूको निगरानीमा रहेर यौगिक क्रियाहरू, मुद्राहरू, बन्द, प्राणायाम तथा ध्यानको अभ्यास गर्नु पर्दछ । यसका अतिरिक्त सन्तुलित शाकाहार र विहारमा रहनु पर्दछ । तेल मालिस, जल र धुप स्नान स्वस्थ विचार, यम र नियमको पालना अनि नित्य सत्संगले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यी यौगिक क्रियाहरू खाली पेटमा गर्नु पर्दछ । ज्यादै भोक लागेमा हलुका दूध सेवन गर्न सकिन्छ, तर गलिष्ठ भोजन वर्जित रहेको छ । कुण्डलिनी जागरण क्रिया गर्नु भन्दा अघि योगासन गर्नु अनिवार्य छ । ताडामन, पादहस्तासन, भुजङ्गासन, बज्रासन, हृदय स्तांभन आसन र सर्वाङ्गासन आवश्यक रहन्छन् । आसन गर्दा शरीर, मन र प्राणको विचार गरी एकाग्रतामा ध्यान दिनु पर्छ । तर यी सम्पूर्ण अभ्यासहरू अनुभवी अभ्यासीको निगरानीमा मात्र गर्नुपर्दछ ।

कुण्डलिनी जगाउन प्राणायामले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । सीत्कारी प्राणायामले इन्द्रियहरूलाई विशेष गरी जननेन्द्रियलाई नियन्त्रण राख्न मद्दत गर्दछ । उज्जायी प्राणायामले शरीरमा उद्दीपन सिर्जन गर्छ । यी प्राणायामहरूले कुण्डलिनीलाई संदीप्त गर्छ । केहि मुद्राहरूले कुण्डलिनी जगाउन मद्दत गर्छन् । शरीर सिधा राखी नाकबाट श्वास तानी कुम्भक गरी जालन्धर मुद्राका साथमा कुण्डलिनीमा चित्त एकाग्र गरी गुह्यद्वारमा भएको कुहू नाडी र जननेन्द्रियमा भएको शखिनी नाडीलाई आनन्दसित खुम्च्याउँदै र छोड्दै गयो भने कुण्डलिनी सक्रिय हुनजान्छ । कुण्डलिनी जागरणका लागि कुम्भक नै चाहिन्छ । कुम्भकद्वारा कुण्डलिनीको बोध हुन्छ । कुण्डलिनीको बोध हुनासाथ सुषुम्ना मार्ग खुलिहाल्छ र हठयोगमा सिद्धि प्राप्त हुनथाल्छ ।[२४]

पूरक र रेचकका साथमा कुम्भक जोडिदियो भने पूर्ण प्राणायाम हुनजान्छ, जसलाई मलशोधन प्राणायाम भनिन्छ । मलशोधन प्राणायामले मनको मलीनतालाई साफ गरी विशुद्ध तुल्याउँछ । वस्तुतः मन मोह, लोभ, राग, द्वेष आदि द्वारा मलिन र खिन्न भइरह्यो भने सही रूपले एकाग्र हुनसक्दैन । चित्त एकाग्र नभएमा कुण्डलिनीरूपी दिव्यशक्तिलाई सक्रिय गर्न सकिंदैन । अतः हरेक साधकलाई कुम्भकको अभ्यास गर्नु नितान्त आवश्यक देखिन्छ । कुम्भक सावधानी पुर्वक गर्नु पर्दछ । तरिका नपुगेमा हानि पुग्न सक्दछ ।[२५]

पूर्वजन्मको आध्यात्मिक शक्ति सञ्चित छ भने यो जन्ममा साकान्य अभ्यासमा कुण्डलिनी सक्रिय हुन थाल्दछ । जुन व्यक्तिको पूर्व जन्ममा नै विवेक विचारद्वारा गरिएको साधना सञ्चित रूपमा छ र देहात्मबोध भन्दा उसको मन माथि उठेको छ, ती साधकले यस जन्ममा सजिलैसित समाधि प्राप्त गर्दछन् ।[२६] अर्कापट्टि पूर्वजन्मको बलियो साधनाको संस्कार नभएका व्यक्तिहरूका लागि श्रद्धा अर्थात् भक्तिपूर्ण विश्वास, उत्साह, स्मृति अर्थात् शास्त्र अध्ययन र स्मरणमनन, समाधि अर्थात् नित्य ध्यान र एकाग्रताको अभ्यास तथा प्रज्ञा अर्थात् नित्य र अनित्यको विवेक यी जम्मै प्रचेष्टाद्वारा यथार्थ समाधिको अनुभव हरेक मनुष्यले प्राप्त गर्न सक्छ ।[२७] वस्तुतः समाधिको अनुभव र कुण्डलिनी जागरण एकै तत्त्व हुन् ।[२८]

मन्त्र र कुण्डलिनी

आधुनिक समयमा मानिसहरूले जीवनका विविध विषयहरूमा मन्त्रको प्रयोगलाई अन्धविश्वासको रूपमा पनि लिने गरेको पाइन्छ । तर, विज्ञान र प्रविधि क्षेत्रका पछिल्ला अनुसन्धानले मन्त्रको सार्थकतालाई पुष्टि गरिरहेका छन् । हाम्रा परम्परागत हरेक संस्कारमा मन्त्रको प्रयोग हुँदैआएको छ । जन्मदेखि मृत्यु पर्यन्त हामी कतै न कतै मन्त्रनिर्देशित वा मन्त्रसँग सम्बन्धित छौं । मन्त्र मूलत दुई किसिमका हुन्छन्- १) अर्थप्रधान र २) ध्वनिप्रधान । अर्थ दिने मन्त्र अर्थप्रधान हो तथाकुनै अर्थ नखुल्ने ध्वनिप्रधान हो । उदाहरणका लागि, स्वहम् भन्ने मन्त्र अर्थप्रधान हो । किनकि स्वः भनेको परमात्मा र हम भनेको म- आफू हो । यो मन्त्रले परमात्मा भनेकै मैं हुँ या म भित्र परमात्मा विराजित छ भन्ने अर्थ दिन्छ ।

कुण्डलिनीको साधनामा साधकले दुवै मन्त्रको समुचित अभ्यास गर्न जरुरी रहेको छ । हरेक चक्रहरूमा रहेका बीज मन्त्रहरू ध्वनी प्रधान मन्त्रहरू हुन् । गायत्री

मन्त्रको भाव बोकेर यी बीज मन्त्रहरूको नियमित अभ्यास गर्ने हो भने साधकले सिद्धी सहज रूपमा प्राप्त गर्दछ । मन्त्रको विषय मूल रूपमा ॐ सँग जोडिएको पाइन्छ । प्रकृतिमा ॐ ध्वनिको कम्पन प्रसारित भइरहेको हुन्छ । कम्पन्न र आवृत्ति (फ्रिक्वेन्सी) अवस्थाअनुसार परिवर्तन हुन्छन् । हाम्रो स्वस्थता तथा अस्वस्थता हाम्रो कम्पन्न र आवृत्ति फरक फरक भइरहेको हुन्छ ।

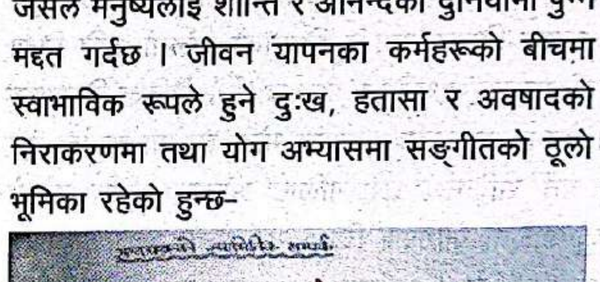
हामीले देख्ने रङहरूको पनि आ-आफ्नै आवृत्ति हुन्छ । रङपरिवर्तन हुनासाथ आवृत्ति पनि परिवर्तन हुन्छ । कुण्डलिनी चक्रमा रहेका रङहरूले फरक आवृत्तिलाईनै संकेत गरिरहेको हुन्छ । सम्पूर्ण वातावरण वा सृष्टिपद्धति नियम सङ्गत रूपमा चलिरहँदा ४३२ हर्ज आवृत्ति प्रसारित भइरहेको छ । ४३२ हर्ज आवृत्तिमा सकारात्मकता, आनन्द र सृजनाको ऊर्जा प्रवाहित हुन्छ । जब अस्वस्थ, विनाश र विखण्डनको अवस्था आउँछ, त्यो बेलामा प्राकृतिक आवृत्ति ४३२ हर्ज पनि परिवर्तित हुन्छ । सामान्यतः जुन सङ्गीतले शान्ति र आनन्दको प्रत्याभूति गराउँछ, उक्त सङ्गीतमा १३२ हर्ज आवृत्ति हुन्छ भने चञ्चलता र अस्थिरता निम्त्याउने सङ्गीतमा ४३२ हर्ज आवृत्ति हुँदैन ।[२९] कतिपय गीत कर्णप्रिय र सदाबहार छन् तथा ती गीतले हरेक पुस्तालाई उत्तिकै प्रभावित पार्दैआएका छन् । मानसिक अस्वस्थतामा वैकल्पिक सहायक उपचारको रूपमा विभिन्न रागहरूलाई प्रयोग र प्रभावकारिताको थुप्रै अध्ययन अनुसन्धानहरू भएका छन् ।

हाम्रो मस्तिष्कमा विटा, अल्फा, थेटा, डेल्टा र गामा गरी पाँच वटा ब्याण्डहरूमार्फत इलेक्ट्रिसिटी उत्पादन भइरहेको हुन्छ ।[३०] यी हरेक ब्याण्डका आ-आफ्नै सामर्थ्य हुन्छन् । पाँचओटै ब्याण्ड एकसाथ सक्रिय भए भने मानिस सर्वाधिक शक्तिशाली बन्दछ । मस्तिष्कको विद्युतीय तरङ्ग परिर्वतन गर्न सकियो भने मानिसले आफूलाई रूपान्तरण गर्न सक्दछ । मन्त्रले मस्तिष्कका विद्युतीय तरङ्गमा परिवर्तन ल्याउन मद्दत गर्दछ । कुण्डलिनी साधनामा चक्र विशेशमा रहेको विज मन्त्रको अभ्यासले पनि हाम्रो मस्तिष्कमा विटा, अल्फा, थेटा, डेल्टा र गामा ब्याण्डहरूमार्फत मस्तिष्कको विद्युतीय तरङ्ग परिर्वतन गरिरहेका हुन्छन् ।

कुण्डलिनी जागरणको सबैभन्दा सजिलो उपाय मन्त्रसाधना हो । जसरी सर्प बाँसुरीको धुनमा बशीभूत हुन्छ, त्यसरीनै कुण्डलिनी पनि मन्त्रशक्तिको वशमा आउँछ । मन्त्राघातले कुण्डलिनीको जागरणपश्चात् उर्ध्वगमन हुन थाल्दछ । अर्थात बिउझिसकेको कुण्डलिनी सुषुम्ना मार्गबाट मेरूदण्डको माथि उठ्न थाल्छ । मन्त्रका बलले कुण्डलिनी जति जति माथि आउँछ त्यति नै समाधिको अनुभव हुन जान्छ ।

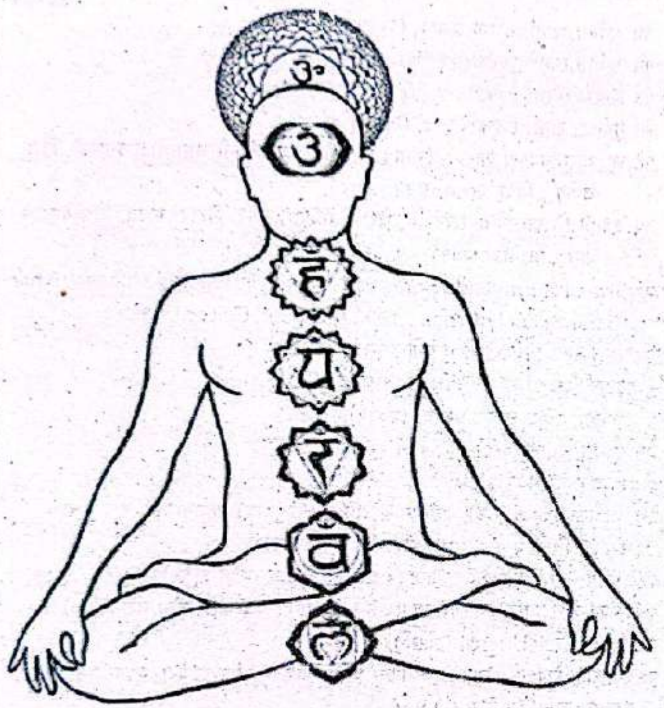
सङ्गीत र कुण्डलिनी

सङ्गीत मानव हृदयको एउटा स्वतस्फूर्त र शाश्वत अभिव्यक्ति हो । यो एउटा प्रवृत्ति पनि हो जसले मनुष्यलाई शान्ति र आनन्दको दुनियाँमा पुग्न मद्दत गर्दछ । जीवन यापनका कर्महरूको बीचमा स्वाभाविक रूपले हुने दुःख, हतासा र अवषादको निराकरणमा तथा योग अभ्यासमा सङ्गीतको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ-



साहित्य सङ्गीत कला विहीनः साक्षात् पशु पुच्छ विषाण हीनः ।

अर्थात्, साहित्य सङ्गीत र कलामा रूचि नभएको मानिस पशु समान हो, केवल त्यसमा सिङ र पुच्छरको मात्र अभाव हुन्छ । षड्ज, ऋषभ, गान्धार, मध्यम, पञ्चम, धैवत् र निषाद यी सातवटा प्राकृतिक स्वरमा आधार गरी विश्वको समग्र सङ्गीत जगत्



उभिएको छ । यो स्वर सप्तकलाई नै हामी सा, रे, गा, मा, पा, धा, नि भनी सम्बोधन गर्दछौं । यहि सात स्वरहरू कुण्डलिनीका सात चक्रहरूसँग सम्वन्धित रहेका छन् । देवनागरिक लिपिमा रहेको यो स्वर सप्तकलाई देश, काल, पात्र विशेषमा सार्वजनिक सम्पर्कको हिसावले सबैले बुझ्न सक्ने कुनै पनि प्रतीकको रूपमा प्रयोग गर्नु आवस्यकदेखि ज्यामितिय संकेतहरूलाई प्रयोग गरेर स्वामी चन्द्रेशज्यूले कुण्डलिनी चक्र र सङ्गीतका स्वरहरूको सम्वन्ध प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।[३१]

योग र सङ्गीतको निकटतम सम्बन्ध रहेको हुन्छ । सङ्गीत मानव स्वास्थ्यलाई अनुकूल र सन्तुलित राख्नका निमित्त प्रयोग गरिने आनन्दमय पक्ष हो । सङ्गीतका विभिन्न रागहरूको श्रवण र अभ्यास गर्नाले तनाव, चिन्ता र उच्च रक्तचाप जस्ता समस्याहरूलाई यथोचित सम्वोधन गर्न सकिन्छ । सङ्गीतमा रागहरू हुन्छन् । शास्त्रीय सङ्गीतमा रागहरू असङ्ख्यं छन् । तिनको निश्चित संरचना हुन्छ । यी रागहरूको गायन तथा श्रवणले साधकमा शान्ति, एकाग्रता तथा आनन्दी दिलाउँछ ।

ध्यान र सङ्गीतको माध्यमबाट नाश भएको संस्मरण शक्ति पुनः फर्काउन सकिने कुरा विभिन्न अध्ययनहरूले बताएका छन् । एक अध्ययन अनुसार ध्यान वा साधना र सङ्गीतको माध्यमबाट लोप भएको स्मरणशक्ति प्राप्त हुन सक्दछ ।[३२]

मानव शरीरस्थ चक्र उर्जाको आवृत्ति तालिका[३३]

चक्र	Reference [15]		भारतिय नोट		Reference [6]	
	आवृत्ति	पश्चिमा नोट	(Sa = 256Hz)	(Sa = 264Hz)	पश्चिमा नोट	भारतिय नोट
सहस्रार	४८०	B	नि	नी < ४८० < नी	B	Ni नी
आज्ञा	४४८	A	ध< ४४८ < नी	ध< ४४८ < नी	A	Dha ध
विशुद्धि	३८४	G	प	म < ३८४ < प	G	Pa प
अनाहत	३४१	F	म	ग< ३४१ < म	F	Ma म
मणिपूर	३२०	Eb	ग	ग< ३२०< ग	E	Ga ग
स्वाधिष्ठान	३१५	D#	ग < ३१५< ग	ग	D	Ri रे
मूलाधार	२५६	C	सा	नी< २५६< सा	C	Sa सा

उपसंहार

आज भोलि धेरै मानिसहरूमा कुण्डलिनीका विषयमा उत्सुक देखिन्छ । कुण्डलिनी बारे व्यावहारिक ज्ञान नभएसम्म यसको जागरण र लाभ जीवनमा प्राप्त हुन सम्भव छैन । योगको अभ्यासका साथै मन्त्र तथा सङ्गीतका विभिन्न रागहरूको श्रवण र अभ्यास गर्नाले

तनाव, चिन्ता र उच्च रक्तचाप जस्ता समस्यामा सुधार ल्याउन सकिन्छ । अव्यवस्थित तथा व्यस्त जीवनशैली बिताउन विवश आजका युवाहरूका लागि मन्त्र योग जीवन रूपान्तरणका लागि एक महत्त्वपूर्ण माध्यम रहेको छ । जो कोहिले पनी यसको लाभ लिन सक्दछन् । सार्थक जीवनयापनका लागी लुप्त तथा गोप्य रूपमा रहेका कुण्डलिनी जागरणका विषयमा थप खोज अनुसन्धान हुन आवस्यक रहेको छ । हरेक व्यक्तिले आफू भित्र लुकेको यो विराट उर्जालाई वोध गर्न सकेमात्र जीवन अर्थपूर्ण हुनेछ ।❖

पाद टिप्पणी

१. प्रो. इश्वर भारद्वाज, मानव चेतना, नई दिल्ली, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, ई.सं . २०१६ (संकरण), पृ.१७८
२. स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव, चरित्र विज्ञान, जनगाल काभ्रे, हंसदा योग आश्रम, वि.सं. २०५५, पृ. १८५, १८६
३. पूर्ववत, स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ. २९
४. शिवस्वरोदयः २(९)
५. पूर्ववत, शर्मा, टङ्क प्रसाद,(२०४९),पृ १६
६. पूर्ववत, स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ २९
७. शवस्वरोदयः २(९)
८ पूर्ववत, शर्मा, टङ्क प्रसाद, (२०४९),पृ १६
९. पूर्ववत, स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ. २९
१०.शिवस्वरोदयः २(९)
११. पूर्ववत, शर्मा, टङ्क प्रसाद, (२०४९),पृ १६
१२. पूर्ववत, स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ. २९
१३. शवस्वरोदयः २(९)
१४. पूर्ववत, शर्मा, टङ्क प्रसाद, (२०४९),पृ. १६
१५. पूर्ववत,स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ. ३२
१६ शिवस्वरोदयः २०१३
१७ पूर्ववत, शर्मा, टङ्क प्रसाद, (२०४९), पृ. १६
१८ डा. वासुदेवकृष्ण शास्त्री, (संपा.) तन्त्रयोग (कुण्डलिनी साधना)काठमाण्डौं, दिग् दर्पण , वि.सं. २०७०, पृ.३२
१९. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, विहार, भारत, योग पब्लिकेशन ट्रष्ट, ई.सं. २०११ , पृ. ३९०
२० Swami Satyananda Saraswati , Kundalini Tantra , Munger , Bihar , Bihar School of Yoga , 1996 A.D (2nd Edition) पृ.११७
२१. तालु कण्ठं प्रविश्योर्ध्वं भ्रू युगान्ते सितं शुभम् ।
द्विदलं हक्षवर्णाभ्यां मनोऽधिष्ठितमम्बुजम् ॥
२२. पूर्ववत, शर्मा, टङ्क प्रसाद, (२०४९),पृ. १६
२३ पूर्ववत, स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ. ३५
२४ हठयोगप्रदीपिका २०७४
२५. डा. लक्ष्मीकान्त पन्थी, हठयोग प्रदिपिका, (अनुवाद) काठमाण्डौं, रत्न पुस्तक भण्डार, वि.सं. २०६७, (पाद टिप्पणी) सं . ३२ ब)
२६. भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् । पतञ्जलि योग दर्शन १(१९)
२७. श्रद्धा वीर्य स्मृति समाधि प्रज्ञा पूर्वकम् इतेरषाम् । पतञ्जलि योग दर्शन१(२०)
२८. पूर्ववत, स्वामी चन्द्रेश, (२०७०), पृ ५०
२९. भट्टराई, रेणुका, योगमा मन्त्र किन प्रयोग गरिन्छ, योग सन्देश, काठमाण्डौ नेपाल, महामना मालविय मिसन, पृ.३०८
३०. https://www.sinhaclinic.com/what-are-brainwaves/
३१. चन्द्रेश, स्वामी, ब्राह्मी स्वरलिपी, वैदिक उद्‌वोधन, वुढानिलकण्ठ आश्रम ,वि सं २०५३,पृ. ४७
३२.https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/music-and-health
३३.https://www.researchgate.net/publication/334559610_Therapeutic_Aspects_of_Indian_Classical_Music

subashagaman@gmail.com

सडकमा वेवारिसे छाडिएका गाईबाच्छा, साँढेहरूको

संरक्षणमा हातेमालो गरौं ।

पृथ्वी सबैको साझा घर हो । यहाँ सबै प्राणीहरूले बाँच्न पाउने अधिकारको सुचिस्चितता गरौं । हरेक दिन गाईबाच्छाहरूका लागि केही दान गरौं । आफू पनि बाँचौं र अवोध प्राणीहरूलाई पनि बचाऔं । सेवा नै सबैभन्दा ठूलो धर्म हो । जय गौमाता !

नन्दी सेवा स्थल

मन्दिर गाई बाच्छा बचाउ तथा समाज विकास अभियान

फूल पसल लाइन, वनकाली, सम्पर्क: ९८०८२९७४८५, ९८४१२०४००६

सम्पादकीय

अन्यौलको अन्त्य होस

समग्र पाशुपत क्षेत्रको संरक्षण र सम्वर्द्धन गर्ने पशुपति क्षेत्र विकास कोष समयसापेक्षरूपमा सरकारी धारणा स्पष्ट नहुँदा अन्यौलमा परेको छ । वि.सं. २०७२ सालको संविधानले नेपाललाई संघीय संरचनामा परिणत गरेको छ । स्थानीय, प्रदेश र केन्द्रीय सरकार गरी तीन तहको संघीय स्वरूपमा विकास कोष कुन तह अन्तरगत रहने भन्ने ठोस व्यवस्था गरिएको छैन ।

स्थानीय सरकार अन्तरगत काठमाडौं महानगरपलिका वडा नं. ८ मातहतमा रहेको यो पशुपति क्षेत्र विकास कोष विशेष गरी महानगरपालिकाको वडा नं. ७ सँग पनि जोडिएको छ । संविधानले स्थानीय तहलाई अधिकार सम्पन्न तुल्याए पनि कोषले आफ्ना गतिविधिहरूमा स्थानीय सरकारलाई सहभागी नगराउनुले विकास कोष स्थानीय सरकारसँग सहकार्य गर्न तयार नभएको प्रष्ट हुन आउँछ । कोषले स्थानीय सरकारसँग मात्र होइन प्रदेश सरकार र केन्द्रीय सरकारसँग पनि समन्वय र सहकार्य गरेको देखिँदैन ।

कोषको गुठी संस्थानसँगको सम्वन्ध पनि स्पष्ट छैन । कोषले गुठीका जमिन र भवनहरू सबै आफैँले उपभोग गरेको छ तर पशुपति मन्दिरको पूजा व्यवस्था सहित यहाँको महाशिवरात्रि, बालाचतुर्दशी लगायतका मेला र जात्रापर्व भने सबै गुठी संस्थानले नै सञ्चालन गर्नुपर्ने अवस्था छ । गुठीको आम्दानीका श्रोत कोषका कारण बन्द हुँदै जानाले भोलिका दिनमा गुठी संस्थानले यहाँका जात्रा पर्व सञ्चालन गर्न नसक्ने अवस्था सिर्जना हुने सम्भावना देखिएको छ ।

यसैगरी वर्तमान संविधानले नेपाललाई धर्मनिरपेक्ष राष्ट्रको रूपमा परिभाषित गरेको छ । धर्म निरपेक्षताले राज्यको कुनै धर्म हुँदैन भन्ने व्याख्या गरेको भए पनि नेपाल सरकारका संस्कृति मन्त्री पशुपति क्षेत्र विकास कोषको अध्यक्ष बन्ने प्रावधान छ । भोलिका दिनमा देशको संस्कृति मन्त्री जुनसुकै धर्मका व्यक्ति बन्न सक्ने अवस्था भएकोले त्यतिबेला कोषको अध्यक्ष बन्ने सवालमा ठूलो विवाद सिर्जना हुने पक्का छ । यसैले पनि विकास कोषको सञ्चालन र व्यवस्थापनका सम्बन्धमा स्पष्ट नीतिगत तथा संस्थागत व्यवस्था हुन आवश्यक छ । अस्तु,

यसभित्र

अविच्छिन्न

श्रीमद्भागवत महापुराण २

सम्पादकीय ३

कविता

मान्छे म पाऊ कहाँ धर्मानन्द भारवि ४

दैविक सम्पत्ति

शान्तिको निम्ति... आचार्य खेमराज 'केशवशरण' ५

समय सन्दर्भ

स्वस्थानीको... सहप्रा. डा. विनुबाबा अर्याल ७

आध्यात्मिक वार्ता

प्रवृत्ति या निवृत्ति ? श्रीमहेन्द्रनाथ गुप्त 'श्रीम' ११

गीताज्ञान

ब्रह्मनिर्वाणको पथमा एल. पी. भानु शर्मा १३

विशेषता

पूर्वीय दर्शन किन उत्कृष्ट कृष्णप्रसाद नेपाल १५

अन्तरवार्ता

घुमारीघाट... नारायण न्यौपाने १९

विचार

चिन्तनधारा .. डा.. चिन्तामणि योगी २२

विशेष

कुण्डलिनी योग.... सुवास आचार्य २४

परिचय

पशुपति क्षेत्रका भैरवहरू कुमार खतिवडा ३१

चिन्तन

संस्कृत शिक्षा आचार्य नारायणप्रसाद जोशी ३५

गतिविधि ३६

संवित परामर्श मण्डल

आबाल ब्रह्मचारी कविराज देवराज आचार्य

प्रा. शिवगोपाल रिसाल

डा. बिनु बाबा अर्याल

सल्लाहकार

श्रीमती गङ्गा कार्की

श्रीमती माधवी नेपाल

श्रीमती शिवा रिमाल

श्रीमती सीता श्रेष्ठ, खड्का

श्रीमती कमला बस्नेत

श्री नवराज लामिछाने

श्री मोहन चौधरी

प्रकाशक/सम्पादक

अर्जुन लामिछाने (९८५१०५३६०१)

उप-सम्पादक

बिना अधिकारी

व्यवस्थापक

बिदुरप्रसाद अधिकारी

सहयोगी

बिनीता पाठक

साजसज्जाः बिपीन सोडारी (९८४९८५६२१०)

मुद्रकः किशोर अफसेट प्रेस

अध्यात्म ज्ञान लिनु र दिनु परम धर्म हो ।

एक प्रतिको रू. ४५/-

वार्षिक सदस्यता शुल्क रू. ५००/-

आजीवन सदस्यता शुल्क रू. ५,०००/-

ग्राहक बनेर गौरीको प्रकाशनमा टेवा पुन्याइ पुण्य कमाउनुहोस् ।

यस पत्रिकामा प्रकाशित लेख रचनाहरू लेखकका व्यक्तिगत विचार हुन्- सम्पादक

कार्यालय

भुवनेश्वरीमार्ग, पशुपति, काठमाडौं

फोन नम्बर- ९८०३८८८६६७, ९८०३०९२४१७

इमेलः- gauri_2062@yahoo.com / masikgauri@gmail.com

वितरक

विश्व स्वतन्त्र संचार

नयाँबानेश्वर, काठमाडौं, फोन नं.: ९८५१०३०९७२

पूर्वाञ्चल प्राप्ति स्थान-

वैदिक संस्कार तथा सामग्री प्रतिष्ठान

बिर्तामोड, झापा ।

फोन- ०२३-५४४४४९

पश्चिमाञ्चल प्राप्ति स्थान

लुम्बिनी पूजा सामग्री प्रतिष्ठान

बुटवल- ८ ट्राफिक चोक, दुर्गामन्दिर लाइन

फोन- ०७१-५४३४०१

जि. प्र. का. द. नं. ५२/०६२/०६३

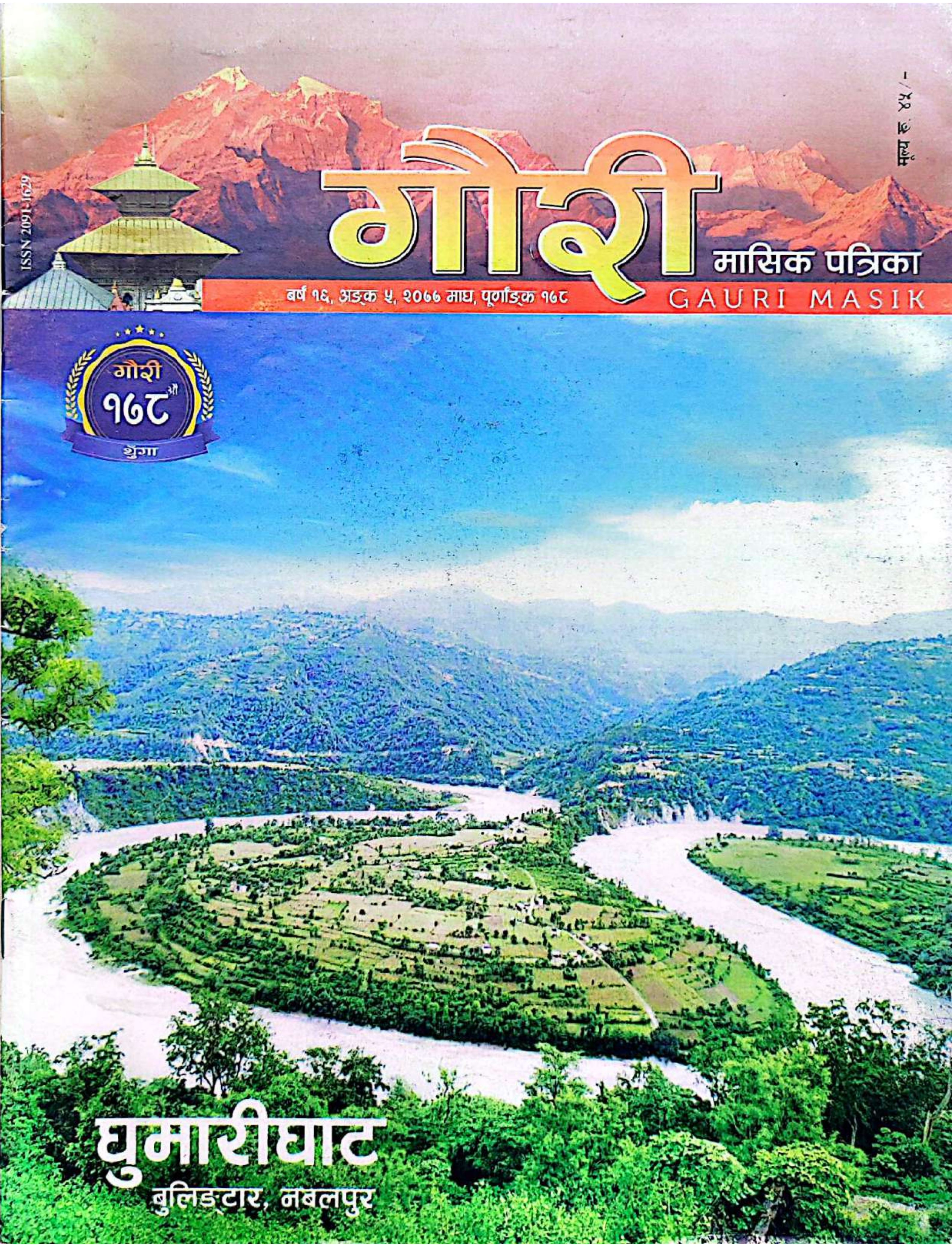
हे गौरि शंकरार्धाङ्गि यथा त्वं शंकरप्रिया ।
तथा मां कुरु कल्याणि कान्तकान्तां सुदुर्लभाम् ॥

वर्ष १६, अङ्क ५, २०७७, पूर्णाङ्क १७८

माघ २०७७					
बिहिबार	१	८	१५	२२	२९
शुक्रबार	२	९	१६	२३	३०
शनिबार	३	१०	१७	२४	गौरी
आइतबार	४	११	१८	२५	गौरी
सोमबार	५	१२	१९	२६	गौरी
मंगलबार	६	१३	२०	२७	गौरी
बुधवार	७	१४	२१	२८	गौरी

पर्व तथा विदा

१ गते माघे सङ्क्रान्ति, तोलल्होसार, माघीपर्व,
२ गते राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवश
८ गते सेतो मत्स्यन्द्रनाथस्नान
११ गते पुत्रदा एकादशीव्रत
१३ गते प्रदोषव्रत
१५ गते श्रीस्वस्थानीव्रतारम्भ, पूर्णिमाव्रत, माघस्नान शुरू
१६ गते शहीद दिवस
२२ गते अष्टमीव्रत, गोरखकालीपूजा
२५ गते स्मार्तहरूको षड्तिला एकादशीव्रत
२६ गते वैष्णवहरूको षड्तिला एकादशीव्रत
२७ गते प्रदोषव्रत
३० गते श्रीवल्लभजयन्ती, सोनमल्होसार,


ISSN 2091-1629
गौरी
मासिक पत्रिका
GAURI MASIK
बर्ष १६, अङ्क ५, २०७७ माघ, पूर्णाङ्क १७८
मूल्य रु. ४५/-
गौरी
१७८औं
शृंगा
घुमारीघाट
बुलिङ्टार, नबलपुर